

RAJZOD MEGZENÉSÍTÉSE

Metodo Integrato Marchio Patti®
ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



30-60 perc



2-20 fő



zene



beltéri

művészeti
önkifejezés

CÉL

- EMPÁTIA
- önkifejezés
- non-verbális kommunikáció
- érzelmi kapcsolódás

ESZKÖZÖK

- lepedők
- tollak ceruzák
- sokféle szín (festék)
- különféle hangszerek

ELŐKÉSZÜLETEK

- Teremt egy nyugodt és biztonságos teret a személyes önkifejezésre.
- E gyakorlat elvégzéséhez szükséges, hogy a résztvevők már jól ismerjék egymást, tekintettel arra, hogy bizonyos szintű intimitást fognak tapasztalni a folyamatban.
- A facilitátor jelenléte a rajzolás és zenélés során diszkrét, kizárólag a megfigyelő szerepében legyen.

BEVEZETÉS

Ez a feladat lehetővé teszi a résztvevők számára, hogy felfedezzék a hangokban rejlő lehetőségeket, és fejlesszék kreativitásukat. Egyfajta "kommunikációs fordítást" alkossanak különböző művészeti formák között, ami fejleszti a résztvevők önmagukkal és másokkal való kommunikációs képességeit.

3 LÉPÉSEK

1. A résztvevők párban, egymással szemben ülnek. Kérd meg őket, hogy csukják be a szemüket, és kapcsolódjanak önmagukhoz, figyeljenek a testükre, légzésükre, majd a másik légzésére. Akár ide egy rövid relaxációt is beilleszthetsz.

2. Minden párban lesz egy "zeneszerző", aki a rajzolásért felelős és egy "zenész", akinek az lesz a feladata, hogy a rajzot hangokra fordítsa le. A szerepeket a gyakorlat ,megkezdése előtt döntsék el egymás közt a párok.

3. Kérd meg a "zeneszerzőt", hogy idézzon fel egy emléket, esetleg a jelen élethelyzetéből valamit, vagy bármi egyebet, aminek nincs feltétlenül személyes szála (lehet egy zeneszám, film, történet stb.) Amikor a zeneszerző számára tiszta az adott kép, rajzolni kezd (lehet szimbolikus vagy egyértelmű rajz).

4. Aztán a zenész, figyelve a zeneszerző gesztusait és a papíron lassan előtűnő rajzot, választ egy hangszert, amit a leginkább megfelelőnek talál a rajzhoz és játszani kezdi, amit épp megfigyel, ügyelve arra, hogy folyamatosan kapcsolatban maradjon a rajzzal és annak változásaival.

5. A folyamat akkor ér véget, amikor a "zeneszerző" befejezte művét, a rajzot.

6. Ezen a ponton, a párok szerepet cserélnek és megismétlik a gyakorlatot.

7. Miután mindketten rajzoltak, kérd meg őket, hogy osszák meg egymással, hogy érezték magukat, milyen érzések jelentek meg bennük a folyamat során.

KIÉRTÉKELÉS:

- Hogy érezted magad "zeneszerzőként" és "zenészként"?
- A zene, amit létrehoztatok, megegyezett-e az általad elképzelttekkel és az érzelmekkel, amik ehhez az elképzeléshez kapcsolódtak?
- Mit gondolsz, hogyan támogat téged ez a gyakorlat az ellenállóképességed erősítésében és a kiegészés-megelőzésben?

MEGJEGYZÉSEK:

javasolt ezt a gyakorlatot bent végezni, hogy meg tudjuk őrizni az intim teret, amelyben a résztvevők biztonságosan érzik magukat a személyes önkifejezés során. A folyamat feltételezi, hogy a résztvevők már ismerik egymást. Ne használjuk bevezető, bemutatkozó feladatként, ugyanis a gyakorlat egymás iránti bizalmat igényel, ahogy azt is, hogy a párok között legyen egy kiegyensúlyozott kapcsolat, tekintettel az intimitás szintjére ebben a folyamatban.

